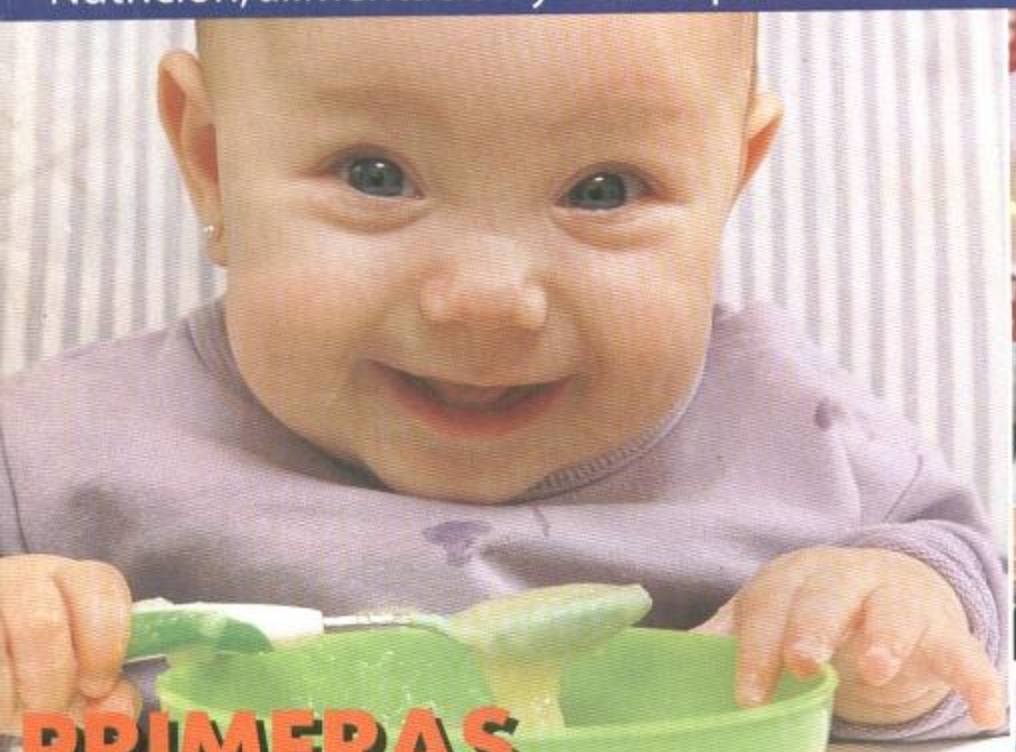
Comida para bebés

LACTANCIA

PREGUNTAS y RESPUESTAS más frecuentes

Nutrición, alimentación y cocina para bebés de 4 a 24 meses



PRIMERAS PAPILLAS

Platos tentadores que permiten que el bebé descubra un sinfín de sabores.

ARGENTINA $ 6.50

02002

BOLIVIA $22 - CHILE $1.950 - COLOMBIA $6.500 - COSTA RICA $1600 - ECUADOR US1.75 - MEXICO $35 - PARAGUAY $16.000 - PERU $12 - URUGUAY $49 - VENEZUELA $2.750 - USA US3.50 -

ISBN N° 987-20166-7-4

COLECCIÓN DE 4 NÚMEROS

número 2

EViA EDICIONES

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Staff
Fasciculo 2 • Julio 2002

Director
Hugo H. Garcia

Consejo Editorial
Cecilia Garcia Mieth
Hugo H. Garcia
Lic. Cristina Maceira
Dr. Jorge Poujade

Asesoramiento Médico
Lic. Cristina Maceira
Dr. Jorge Poujade

Editora
Cecilia Garcia Mieth

Dirección de Producción
Gastón Guillén

Dirección de Arte
María Cecilia La Valle

Interpretación de recetas
Sebastián Grimaldi

Redacción
Mariela Santambrosio

Corrección
Carola Ocampo

Asistencia
Vanina Quaglini

Fotografía
Claudio Sala

Producción fotográfica
Graciela Boldarin

Asistencia de producción
Martina G. Guillén

Circulación y Publicidad
Claudio G. Mieth

Propietario EViA ediciones
Ediciones Visuales Alberdi S.A.
Juan. B. Alberdi 2541 • Pta. Alta • B1636FQI
Olivos • Buenos Aires • Argentina
www.eviaediciones.com
comidabebe@eviaediciones.com

Fotocromos | Dot Prepress S. A.
Viamonte 1430 1er. piso Cap. Fed.

Impresión | Donnelley Cochrane Argentina S. A.
Ruta Panamericana Km. 36,7 • (B1619JWA)
Garin • Buenos Aires

Distribuidor en Capital: Vaccaro Hnos.
Entre Rios 919, 1er. Piso (1080)
Capital Federal • Tel.: 4305-3854/3908

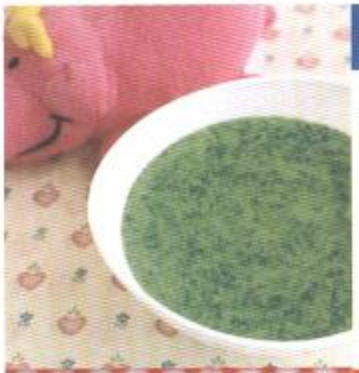
Distribuidor en Interior: D.I.S.A.
Pte. Luis Saenz Peña 1832/6 (1135)
Capital Federal • Tel.: 4305-0114/3160

LA COMIDA DEL BEBÉ es una marca registrada de
Ediciones Visuales Alberdi S.A.

Impresa en Argentina en Junio de 2002
Precio del ejemplar: Argentina $ 6.50

Prohibida la reproducción total o parcial del material incluido en esta publicación aún mencionando la fuente.
Queda hecho el depósito como marca la ley 11.723
ISBN Nº 987-20166-7-4

Sumario

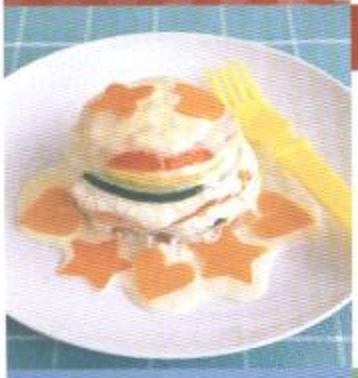


4 a 6 meses

Puré naranja pág. 13
Puré de pera y melón pág. 14
Crema de arroz y banana pág. 16
Caldo de verduras pág. 17

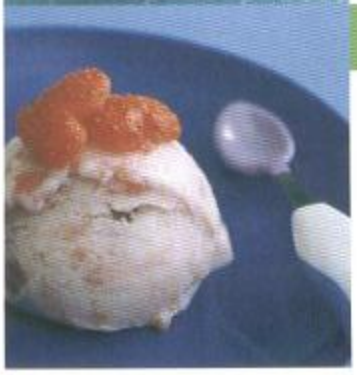
6 a 9 meses

Crema de vegetales pág. 18
Compota de peras pág. 20
Mousse de tomate pág. 22
Crema de arroz y palta pág. 23
Pescado a la crema pág. 24
Banana en papillote pág. 25
Hígado y calabaza pág. 26



9 a 12 meses

Cazuela de pescado pág. 28
Vegetales a la crema de queso pág. 29
Puré de frutas rojas pág. 30
Crema de pimiento pág. 33
Crema de brócoli pág. 33
Paté de hígado pág. 33



12 a 24 meses

Tarantela pág. 38
Soufflé de pescado colorido pág. 40
Muesli con frutas pág. 41
Helado de frutillas pág. 42
Bocadillos coloridos pág. 43
Formitas de pollo pág. 44

Nutrición y Salud

Lactancia. Preguntas frecuentes pág. 4

La cocción a vapor pág. 8

Pautas positivas y negativas de la alimentación pág. 12

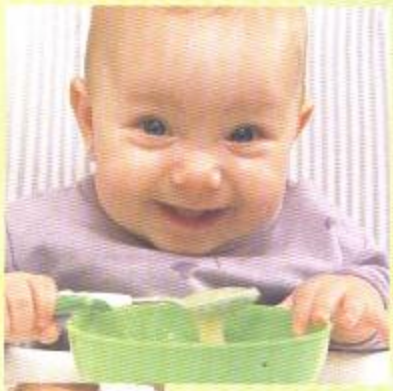
Cómo elegir alimentos y bebidas envasados pág. 19

Cómo tratar a un niño difícil a la hora de comer pág. 27

Los juegos y las formas pág. 32

Alimentos semisólidos pág. 34

carta editorial



"Somos lo que comemos"

En esta frase podemos resumir muchos conceptos importantes sobre la alimentación. Todo lo que nuestro bebé consuma en sus primeros meses y años será la base de una vida saludable. Si logramos inculcarle hábitos alimentarios saludables, inconscientemente él creará conductas correctas relacionadas al acto de comer.

Al tener la responsabilidad de orientar a los padres en la forma de alimentar a sus bebés, logramos que las familias completas coman bien.

Tenga en cuenta que su hijo siempre copia sus hábitos alimentarios, los buenos y también los malos; por eso, si toda la familia lleva adelante una alimentación sana, el bebé aprenderá a consumir los alimentos frescos y nutritivos que son habituales en la casa y están presentes en la mesa de todos los días.

Si, por el contrario, los integrantes de la familia son adeptos a las hamburguesas, salchichas, snacks y otros productos de la llamada "comida chatarra" no lograremos que el bebé se acostumbre a los alimentos y las preparaciones sanas.

Una vez más, nos acercamos a usted a través de esta publicación asumiendo toda la responsabilidad y el compromiso que significa trabajar para los más pequeños. Desde nuestro lugar queremos ayudarlos a construir un futuro que, sin ninguna duda, debe ser de lo mejor, porque creemos que ellos lo merecen.

Jorge A. Poujade. Médico Pediatra.
Diploma de honor de la Facultad de Medicina, Universidad de Buenos Aires.
Residencia completa en Pediatría: Hospital de Niños Ricardo Gutierrez, Buenos Aires.
Jefatura de residentes Hospital de Niños Ricardo Gutierrez, Buenos Aires.
Becario Municipal, Hospital de Niños Ricardo Gutierrez, Buenos Aires.

María Cristina Maceira. Licenciada en Nutrición.
Graduada en la Escuela de Nutricionistas - Dietistas.
Facultad de Medicina. Universidad de Buenos Aires.

EVIA EDICIONES

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Lactancia
Preguntas frecuentes

La lactancia es una etapa muy importante en la que madre e hijo continúan el vínculo establecido en el embarazo. Para transitarla segura, conviene despejar todas las dudas y encontrar las respuestas a las preguntas más habituales.

Tengo una duda: ¿mi leche le alcanza?
El volumen de producción de la glándula mamaria está en relación directa con la demanda del lactante y las prácticas alimentarias; el promedio es de 600 a 850 ml diarios; la cantidad disminuye significativamente cuando se introducen los alimentos semisólidos.

¿Cada cuánto debo amamantarlo?
Para estimular la producción de leche, es importante la puesta al pecho dentro de la primera hora de vida. No ofrecer chupetes ni biberones; se debe amamantar a libre demanda día y noche, hasta que el bebé se autorregule.
Salvo situaciones especiales, los niños no requieren ningún tipo de líquidos (agua, jugos, infusiones, etc.) hasta el sexto mes de vida.

¿Cuánto tiempo debe durar la mamada?
Hasta que se establezca la lactancia se debe dejar que el bebé finalice de mamar cuando lo desee. Durante el primer mes, los niños suelen tener una alta demanda nocturna; ésta disminuye con el tiempo.

¿Cómo sé que mi bebé se alimenta bien?
Hay que tener en cuenta el aspecto del niño. Un bebé está bien alimentado cuando tiene varias micciones y deposiciones diarias, aumenta de peso entre 15 y 20 g por día y si recupera el peso que tenía al nacer en el tiempo adecuado (entre la segunda y la tercera semana de vida).

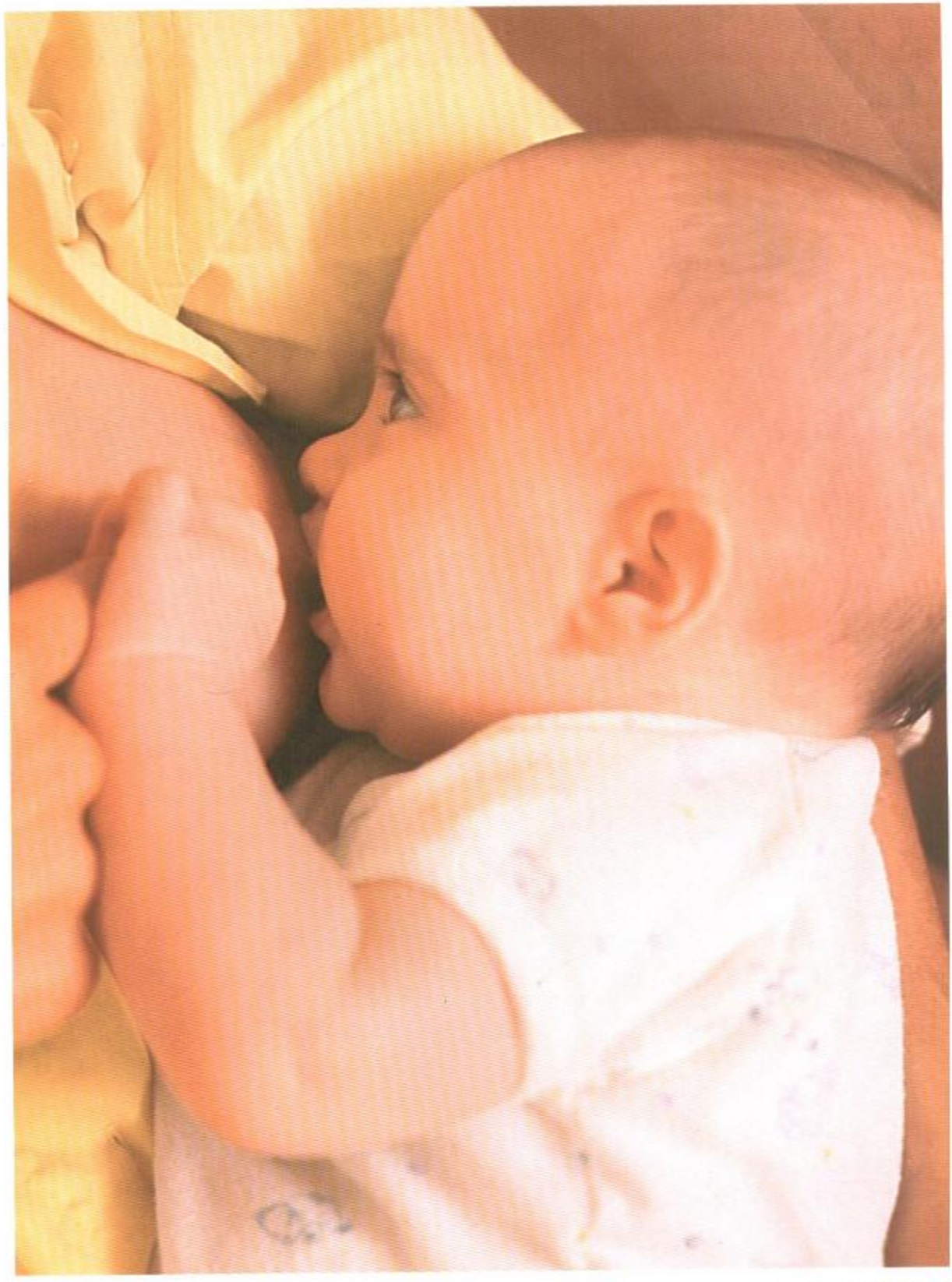
Siento que no tengo leche ¿Qué hago?
Si existe el deseo de amamantar y el recién nacido es sano y posee buena succión, lo más probable es que se establezca la lactancia sin inconvenientes. Hay que tener en cuenta que durante los primeros días la leche es escasa y, por lo tanto, el niño toma con mayor frecuencia ayudando a estimular su bajada. Los recién nacidos están preparados para tolerar este período de transición hasta la bajada de leche, pues cuentan con suficientes depósitos de azúcares.

¿El bebé llora todo el tiempo?
A menudo se confunde la necesidad de succión con hambre, y se la asocia con poca o mala calidad de leche. Es un error.

¿Cómo puedo tener más y mejor leche?
Hay que estar convencida de que se puede amamantar frecuentemente, no ofrecer al bebé otros líquidos, dejar que finalice solo la mamada y no interrumpirlo para cambiar de pecho. La leche más rica en grasa se encuentra al final del primer pecho.

¿Hasta cuándo debo darle el pecho?
Cada familia, con asesoramiento del pediatra, decidirá cuál es el momento apropiado. Se aconseja la lactancia como único alimento hasta el sexto mes de vida. A partir de ese momento, conviene mantenerla durante el mayor tiempo posible, con el agregado de alimentos semisólidos.

¿Qué enfermedades y medicación contraindican la lactancia?
El SIDA en forma absoluta, por la transmisión vertical madre-hijo; el cáncer de mama; el herpes de pezón o de piel del pecho, hasta su curación; y la psicosis grave.
Los citostáticos, los antipsicóticos en altas dosis, los antitiroideos y los productos radioactivos para diagnósticos y tratamientos en forma temporaria.
Siempre hay que realizar la consulta médica pertinente.



http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Tabla comparativa de composición de nutrientes de leches

Valores por 100 cc		Leche humana	Leche de vaca	Fórmulas promedio
Dilución	%	-	-	13
Proteínas	g	1,05	3,40	1,50
Caseína	g	-	2,72	0,50 / 0,60
Prot. suero	g	-	0,68	0,80 / 0,90
Grasas	g	3,9	3,30	3,40 / 3,75
Grasa láctea	g	0	3,30	0 / 3
Grasa vegetal	g	0	0	0,68 / 3,70
Ácido linolénico	g	0,39	0,08	0,30 / 0,60
Colesterol	mg	15	14,45	0
Carbohidratos	g	7,20	4,81	7 / 7,60
Lactosa	g	7,20	4,81	7 / 7,60
Maltodextrina	g	0	0	0 / 0,66
Valor calórico	kcal	72	64	66 / 69,40
Taurina	mg	0,40	-	0 / 7,00
Vitaminas				
A	ui	233	130,03	199 / 270
B 1	mg	0,02	0,04	0,04 / 0,07
B 2	mg	0,03	0,17	0,05 / 0,10
Niacina	mg	0,15	0,09	0,7 / 1,30
B 6	mg	0,02	0,04	0,04 / 0,05
B 12	mg	0,05	0,37	0,15 / 0,26
C	mg	4	0,97	5,53 / 7,50
D	ui	2,20	2,36	40 / 60
E	ui	0,33	0,06	0,60 / 1,20
K	mcg	0,21	0,6	4,50 / 6
Biotina	mcg	0,40	2,2	1,47 / 1,90
Pantotenato de ca	mg	0,18	0,32	0,21 / 0,38
Ácido fólico	mcg	5	5,16	4,05 / 6
Inositol	mg	45	-	0 / 3
Colina	mg	9	-	0 / 10
Minerales				
Calcio	mg	28	122,81	42 / 54
Fósforo	mg	14	95,98	21 / 30
Relación ca/p	-	2	1,20	1,50 / 2
Yodo	mcg	11	10	3,40 / 10,10
Hierro	mg	0,03	0,05	0,50 / 1,20
Magnesio	mg	3,05	13,42	4,60 / 7
Cobre	mg	0,02	0,03	0,04 / 0,05
Manganeso	mcg	0,60	4	0,08 / 10
Zinc	mg	0,12	0,39	0,40 / 0,50
Sodio	mg	18	50,57	15 / 20
Potasio	mg	52,50	156,86	56 / 75
Cloruro	mg	42	97	38 / 48
Nucleótidos		contiene	no contiene	no todas

EDICIÓN ESPECIAL CON IDEAS ORIGINALES PARA REALIZAR CON POLAR TODO LO QUE NECESITA EL BEBÉ.

EVIA EDICIONES

Todo paso a paso

Una gran variedad de elementos prácticos, suaves y calentitos especialmente dedicados al bebé.

- **Ropa y abrigos**
- **Ajuar completo**
- **Juguetes y accesorios**

DOS ÚNICAS ENTREGAS DE COLECCIÓN

YA ESTÁN EN TODOS LOS KIOSCOS

En este número

especial **CHALECOS**
Con lana semigorda.

- Con capucha
- Escocés
- Verde manzana

Contra el frío

- Sweater fucsia con cartera
- Saco con gorro
- Sweater multicolor

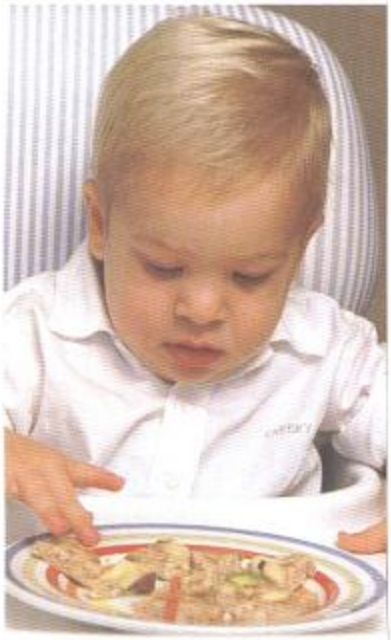
Prendas de lana e hilo para niños de 2 a 8 años

- Aparición mensual
- **Colección de 4 números**

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

La cocción a vapor

Algunos métodos de cocción mejoran las presentaciones, los sabores y las características nutricionales de los alimentos. Otros, como las frituras, por ejemplo, producen modificaciones químicas de las comidas tornándolas menos nutritivas.
En esta nota sólo vamos a detenernos en los métodos que se recomiendan para cocinar los alimentos que el bebé consume a diario.



CARNES

Son ricas en proteínas de alto valor biológico, ácido fólico, hierro, vitaminas y minerales. Deben cocinarse muy bien para destruir todas las bacterias y los microorganismos que pueden producir enfermedades en los consumidores.

Carne vacuna

Se debe cocinar muy bien (que quede jugosa, pero que su color no sea rosado ni rojo). Es muy importante que el centro de la carne esté bien cocido. Para verificarlo, pincharlo con un cuchillo y comprobar que desprenda un jugo transparente.
La cocción en el horno o en una cacerola favorece la formación de productos de tostación realzando el sabor.
La fritura no se recomienda como método de cocción de carnes para niños menores a 1 año, pues puede actuar como un irritante gástrico y aumentar la cantidad de grasa saturada de la preparación.

Importante

Las carnes que se retiraron del freezer nunca pueden volver a congelarse. Hamburguesas, salsas con carne picada, pastel de papas y cualquier otra preparación realizada con carnes descongeladas no deben freezarse.

Carne avícola

Casi todas las carnes de aves que hoy se consiguen para el consumo tienen importantes cantidades de grasa; por esta razón, antes de cocinarlas es imprescindible retirarles las pieles y cualquier resto de grasita visible. Antes de cocinar una carne que estaba en el freezer, conviene descongelarla por completo dentro de la heladera.
La textura y el sabor de estos alimentos son muy bien tolerados por los niños. Se recomienda la preparación en el horno, en el microondas, a la plancha o a la cacerola; todos estos métodos preservan su composición nutricional.
Cuando la cocción se realiza por hervor, las vitaminas y minerales de la carne pasan al medio líquido y terminan perdiéndose.
Para verificar el grado de cocción, hay que pinchar la parte más gruesa de la presa y asegurarse de que el jugo que desprende sea transparente, nunca rosado o rojo.

Importante

Cuando la carne de ave está rosada o su líquido es rojo, requiere más tiempo de cocción. Nunca ofrezca al bebé carnes con estas características.

Pescados

La ingestión de un pescado en dudosas condiciones implica un alto riesgo para la salud del bebé, pues es un alimento altamente contaminante. El manejo de la cadena de frío es fundamental, esto significa que todo pescado que va a ser ofrecido al niño debe ser fresco y no debe guardarse en el freezer ni crudo ni cocido.
Las mejores maneras de preparar pescado son: al vapor (en una vaporiera de hornalla o en el microondas) y horneado o asado, pincelado con un poco de aceite.
Una buena opción es envolverlo con papel aluminio y cocinarlo 20 minutos en el horno bien caliente. El pescado estará listo cuando su color sea totalmente blanco (nunca rosado) y se pueda desmenuzar con facilidad. Sírvaselo al bebé sin piel y sin espinas: se recomienda procesarlo hasta formar un puré.

Importante

Los pescados enlatados, ahumados y procesados no son recomendables para el bebé, pues tienen alto contenido de sal y aditivos. Ofrezca sólo pescados frescos.

Importante

Es un alimento muy completo. Se recomienda cocinarlo por hervor hasta que esté duro (8 minutos, aproximadamente) o incluirlo en purés, budines, tortillas, etc. Siempre enriquecen las preparaciones desde el punto de vista nutricional.

Huevos

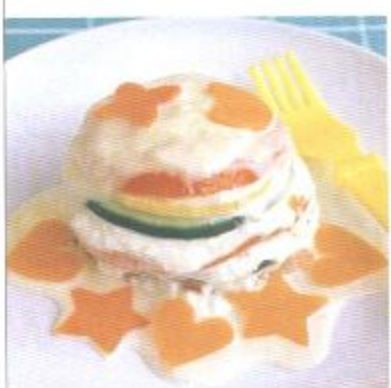
Son ricos en proteínas de alto valor biológico, hierro, colesterol, zinc, vitaminas A, D, E y B12. Forman parte de los alimentos básicos de la población. Su ingesta se recomienda sólo a partir de los 6 meses, pues es considerado un producto alergénico. Se recomienda su consumo en preparaciones. Cuando lo ofrezca solo, siempre debe estar bien cocido. Nunca se debe servir semicrudo o pasado por agua, ya que puede contener salmonella. Tampoco deben utilizarse claras crudas batidas a punto de nieve (como suelen emplearse en postres, mousses y merengues).

VEGETALES

Son ricos en vitaminas, minerales y fibras. Mantienen sus características nutricionales si se cocinan al vapor: con una vaporiera (para microondas u hornalla) o un colador ubicado sobre una olla común con un pocillito de agua.
Este método de cocción produce el blanqueado de las verduras sin deteriorar sus características; además, es muy rápido (entre 3 y 5 minutos) y realza el color y el sabor de los vegetales.

Importante

Las verduras siempre deben ser frescas y encontrarse en buenas condiciones (sin picaduras ni golpes). Antes de cocinarlas hay que lavarlas correctamente.



http://casitadeorkidea.blogspot.com/

EVIA EDICIONES

Lo mejor de la Panadería artesanal

¡ya salió! ¡Resérvela!

PREPARACIONES SABROSAS CON INGREDIENTES NATURALES

¡INCLUYE! TÉCNICAS BÁSICAS
- Masa básica
- Cultivo de la levadura
- Amasado
- Modelado
- Decoración de panes

Edición especial

- Panes blancos, integrales, rellenos y dulces.

Gran variedad de delicias caseras amasadas con ingredientes naturales.

- Más de 40 recetas para amasar en casa.

Más de 40 RECETAS para AMASAR en casa

- Panes blancos, integrales, dulces y rellenos.
- Galletitas, trenzas, torzadas, medialunas, magdalenas y mucho más.

LO MEJOR DE LA PANADERÍA ARTESANAL

ARGENTINA $ 6.90

EVIA EDICIONES

Te esperamos en

EVIA EDICIONES

Tejido | Costura | Cocina | Plantas | Artesanías

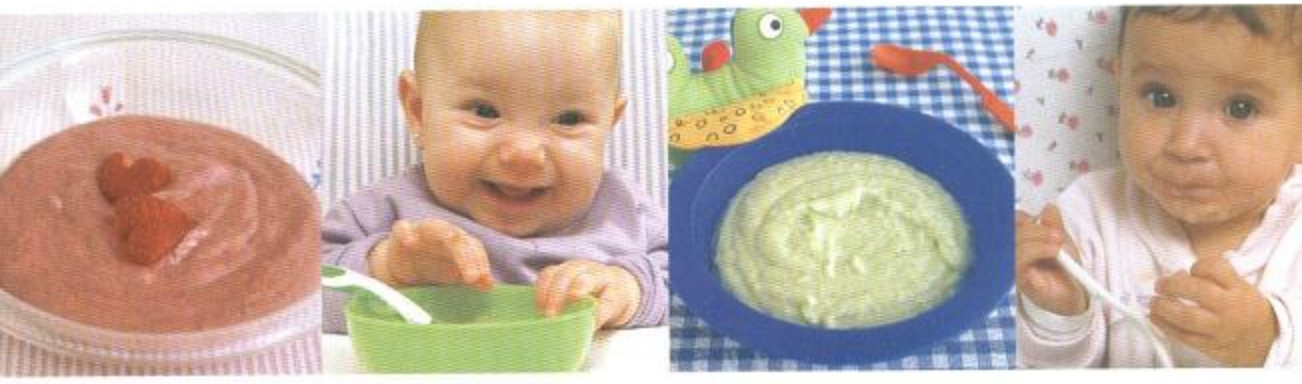
www.eviaediciones.com

info@eviaediciones.com

El mejor lugar para compartir ideas, conocernos, ofrecerte nuevas propuestas y recibir todas tus sugerencias.

Recetas para **4** a **12** meses

Primeras comidas



Entre el cuarto y el sexto mes de vida los bebés comienzan a descubrir un mundo de sabores y aromas. ¡Llegó el momento de preparar las primeras papillas! Para ello, hay que reunir alimentos frescos y nutritivos que se digieran fácilmente y no sean rechazados por los niños.
Una vez pasada esta primera etapa, aproximadamente a partir del octavo mes, el bebé ya quiere comer solito: toca, huele y observa todo.
Entonces, la hora de comer se convierte en un momento muy divertido y placentero.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Pautas positivas y negativas de la alimentación

Alimentar al bebé es una tarea cotidiana, pero no debe ser subestimada. Leyendo la tabla que se encuentra a continuación podremos saber si estamos actuando correctamente.

Positivo	Negativo
+ Elegir un momento tranquilo para alimentar al bebé y no realizar otra actividad al mismo tiempo.	- Cargar demasiado la cuchara. Esto puede provocar que el bebé escupa o rechace el alimento.
+ Ofrecerle comida de textura suave (no olvidar que las primeras papillas deben tener la consistencia de un yogur bebible), presentada en recipientes coloridos.	- Descartar alimentos cuando el bebé reacciona de una manera inesperada. La mayoría de las veces, estos gestos del niño son sólo respuestas frente a la presencia de nuevos sabores en las papilas gustativas. No significan desagrado.
+ Dejar que el bebé determine cuánto quiere comer en cada comida. Tener en cuenta que los niños no se comportan igual todos los días.	- Dejar al bebé solo durante la comida. Es peligroso, pues puede ahogarse.
+ Si rechaza un alimento nuevo, conviene dejar pasar unos días y luego intentar otra vez preparándolo de otra manera o combinándolo con productos que le gusten.	- Ofrecer los alimentos en un ambiente ruidoso o en presencia de mucha gente puede alterar al bebé.

4 a 6 meses

Puré naranja

para 6 porciones

apto para congelar

valor nutritivo: rico en betacarotenos y vitaminas A y C

INGREDIENTES

100 G DE ZANAHORIAS
100 G DE CALABAZA
JUGO DE 1 NARANJA
1 CUCHARADA DEL LÍQUIDO DE COCCIÓN, LECHE MATERNA O LECHE MODIFICADA

PREPARACIÓN

- Pelar los vegetales. Picar la zanahoria y cortar la calabaza en trozos pequeños (también pueden rallarse). Colocarlas en un colador ubicado sobre una cacerola con agua hirviendo y coserlas al vapor hasta que estén tiernas (también se pueden hervir).
- Retirarlas, agregarles 1 cucharada del líquido de cocción o de leche y pisarlas bien. Verter el jugo de naranja y mezclar.
- Colocar unas cucharadas de puré en el plato del bebé y servirlo tibio. Dividir el resto en cubeteras esterilizadas y guardarlas en el freezer.

La zanahoria se puede sustituir por otros vegetales de raíz, como remolacha, por ejemplo.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

4 a 6 meses

para 1 porción

apto para congelar

valor nutritivo: rico en vitaminas y fibra

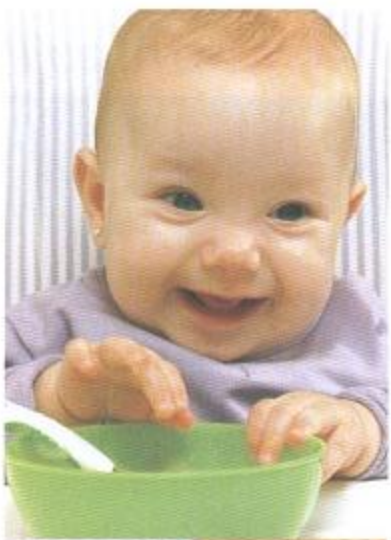
Puré de pera y melón

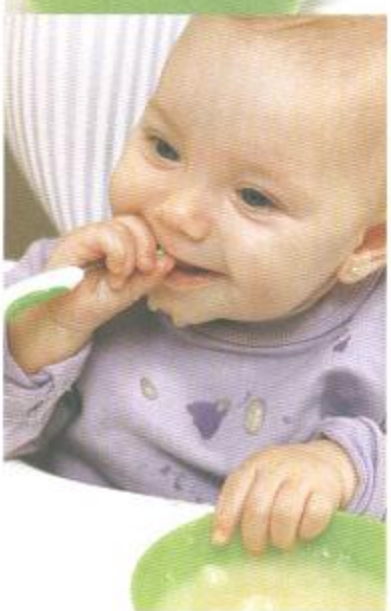
INGREDIENTES

1/4 DE PERA
2 CUBOS DE 2 CM DE LADO DE MELÓN BIEN MADURO

PREPARACIÓN

- Pelar y picar la pera; procesarla con el melón.
- Colocar algunas cucharadas del puré en el plato del bebé y servirlo como postre o como colación entre las comidas.





Recuerde que las primeras papillas deben ser de una consistencia similar a la del yogur bebible; sólo así el bebé podrá tragarlas con facilidad.

La consistencia del puré depende de la cantidad de líquido que se le agregue.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

4 a 6 meses

para 4 porciones

apto para congelar

valor nutritivo:
rico en potasio
y carbohidratos

Crema de arroz y banana

INGREDIENTES

2 CUCHARADAS DE ARROZ PARA BEBÉ SIN AZÚCAR
150 ML DE LECHE MODIFICADA PARA BEBÉ O LECHE MATERNA
1 BANANA BIEN MADURA

PREPARACIÓN

- Hidratar el arroz con la leche fría batiendo continuamente para que no se formen grumos.
- Calentarlo a fuego lento, sin dejar de revolver, durante 10 minutos. Agregar la banana pisada y mezclar bien. Retirar la preparación y procesarla hasta que quede suave y cremosa.
- Colocar unas cucharadas de crema en el plato del bebé y servirla fría.

Caldo de verduras

4 a 6 meses

para 4 porciones

apto para congelar

INGREDIENTES

250 g de zapallitos sin semillas
200 g de zanahorias
250 g de calabaza
1000 ml de agua

PREPARACIÓN

• Lavar, pelar y picar todos los vegetales. Colocarlos en una cacerola, verter el agua y cocinarlos a fuego lento durante 1 hora, aproximadamente.

• Procesar los vegetales con un cucharón del agua de cocción. Retirarlos e incorporarles el resto del líquido.

• Separar una porción para el bebé y guardar el resto en el freezer.

Este caldo es la base de muchos platos y papillas. Su valor nutritivo depende de los alimentos que completen las preparaciones.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

6 a 9 meses

para 4 porciones

apto para congelar

valor nutritivo:
rico en hierro,
vitaminas y minerales

Crema de vegetales

INGREDIENTES

1 TAZA DE ESPINACA
1 CUCHARADA DE FÉCULA DE MAÍZ
1 TAZA DE LECHE MATERNA O MODIFICADA PARA LACTANTES

PREPARACIÓN

• Lavar muy bien la espinaca y colocarla en una cacerola con un fondito de agua; taparla y cocinarla durante 5 minutos.

• Retirarla, colarla, procesarla y triturarla bien.

• Disolver la fécula de maíz en la leche fría y mezclarla con el puré de espinaca. Cocinar unos minutos.

• Colocar unas cucharadas en el plato del bebé y servirlo tibio.

• Distribuir el resto de la crema en recipientes para freezer y congelar para otra oportunidad.

Para favorecer la absorción del hierro de la crema de vegetales, sírvala con un vaso de jugo de naranja exprimido como bebida.

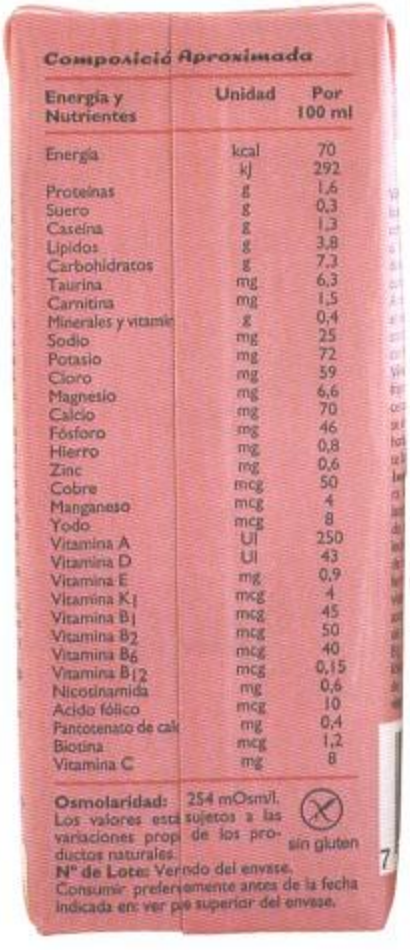
¿Cómo elegir alimentos y bebidas envasados?

La compra de los productos que va a ingerir nuestro hijo tiene que ser cuidadosa y consciente. La información que se encuentra en las etiquetas y los rótulos de los envases nunca debe subestimarse.

Antes de adquirir alimentos para bebés envasados es muy importante leer detenidamente todos los ingredientes que figuran en las etiquetas; no hay que conformarse con las inscripciones (fortificado, sin agregado de azúcares, con vitaminas y minerales, etc.) que figuran en los frentes de las cajas. Los alimentos para bebés deben carecer de aditivos artificiales y agregados de sal, azúcares y conservantes. Además, no hay que olvidarse de controlar las fechas de vencimientos.

Algo similar deberíamos hacer con las bebidas que se ofrecen a los bebés, pues la mayoría contiene cantidades indeseables de azúcares, aun cuando las etiquetas dicen "sin agregado de azúcares". Si nos detenemos en la lectura de los ingredientes, descubriremos que figuran la fructosa, la glucosa, la dextrosa y la manosa. Los edulcorantes artificiales no están permitidos en las comidas y en las bebidas de los bebés. El agua mineral contiene una cantidad de sodio superior a la que puede consumir el bebé; por esta razón, debemos leer cuidadosamente la etiqueta y evitar los productos que contengan elevados niveles de sulfatos, nitratos y fluoruros. Además, debemos descartar el agua mineral con gas y las bebidas gaseosas.

El agua corriente pura, hervida y enfriada es la mejor bebida para el bebé.



Composición Aproximada

Energía y Nutrientes	Unidad	Por 100 ml
Energía	kcal	70
	kJ	292
Proteínas	g	1,6
Suero	g	0,3
Caseína	g	1,3
Lípidos	g	3,8
Carbohidratos	g	7,3
Taurina	mg	6,3
Carnitina	mg	1,5
Minerales y vitamir	g	0,4
Sodio	mg	25
Potasio	mg	72
Cloro	mg	59
Magnesio	mg	6,6
Calcio	mg	70
Fósforo	mg	46
Hierro	mg	0,8
Zinc	mg	0,6
Cobre	mcg	50
Manganeso	mcg	4
Yodo	mcg	8
Vitamina A	UI	250
Vitamina D	UI	43
Vitamina E	mg	0,9
Vitamina K1	mcg	4
Vitamina B1	mcg	45
Vitamina B2	mcg	50
Vitamina B6	mcg	40
Vitamina B12	mcg	0,15
Nicotinamida	mg	0,6
Ácido fólico	mcg	10
Pantotenato de cal	mg	0,4
Biotina	mcg	1,2
Vitamina C	mg	8

Osmolaridad: 254 mOsm/l. Los valores esta sujetos a las variaciones propi de los productos naturales.

sin gluten

Nº de Lote: Ver lado del envase.

Consumir preferentemente antes de la fecha indicada en ver pie superior del envase.

Los alimentos para bebés deben carecer de aditivos artificiales y agregados de sal, azúcares y conservantes. Además, no hay que olvidarse de controlar las fechas de vencimientos.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

6 a 9 meses

Compota de peras

para 4 porciones

apto para congelar

valor nutritivo: rico en vitaminas y fibra

INGREDIENTES

400 G DE PERAS FRESCAS
Ó 100 G DE OREJONES
200 ML DE AGUA
GOTITAS DE ESENCIA DE VAINILLA

PREPARACIÓN

• Lavar y pelar las peras; retirarles las semillas cuidadosamente y cortarlas en cubitos.

• Colocarlas en una cacerola, agregarles el agua y cocinarlas a fuego lento, removiendo continuamente, hasta que estén blandas y transparentes (entre 15 y 20 minutos).

• Retirarlas, aromatizarlas con unas gotas de esencia de vainilla y procesarlas hasta obtener una preparación cremosa.

• Colocar unas cucharadas de compota en el plato del bebé y servirla fría. Acomodar el resto en cubeteras esterilizadas y guardarlas en el freezer para otra oportunidad.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

6 a 9 meses

para 2 porciones

apto para congelar

valor nutritivo: aporta calcio, hierro y proteínas

Mousse de tomate

INGREDIENTES

100 G DE TOMATES MADUROS
20 G DE QUESO BLANCO
1 PAPA CHICA
1/2 HUEVO DURO

PREPARACIÓN

• Lavar los tomates y sumergirlos unos minutos en agua hirviendo. Retirarlos y pelarlos.

• Lavar y pelar la papa; cortarla en cubos chicos y cocinarla en abundante agua. Retirarla cuando esté blanda y colarla (reservar unas cucharadas del líquido de cocción).

• Procesarla con el tomate y el queso crema agregando el líquido de cocción reservado, si fuera necesario.

• Servir en el plato del bebé y espolvorear con huevo duro picado.

Higiene y Seguridad
Utilice varias tablas (no deben ser de madera) para picar: una para carnes, pollo o pescados crudos y otra para frutas y vegetales.

Crema de arroz y palta

para 4 porciones

valor nutritivo: aporta hidratos de carbono y calcio

INGREDIENTES

1 CUCHARADA DE ARROZ PARA BEBÉ SIN AZÚCAR
120 ML DE LECHE DE VACA
GOTAS DE ESENCIA DE VAINILLA
1/2 PALTA BIEN MADURA
1/2 BANANA MADURA

PREPARACIÓN

• Hidratar el arroz con la leche fría batiendo continuamente para que no se formen grumos.

• Calentarlo a fuego lento, revolviendo constantemente, durante 10 minutos. Incorporar la esencia de vainilla y reservar.

• Preparar un puré con la palta y la banana.

• Agregar el arroz y mezclar hasta obtener una crema homogénea.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

6 a 9 meses

para 2 porciones

valor nutritivo:
rico en potasio, fibra
y vitaminas C y E

Pescado a la crema

INGREDIENTES

2 FILETES TROZADOS DE PESCADO SIN ESPINAS -LENGUADO, MERLUZA, ÁNGEL, BRÓTOLA, ETC.-
ROCÍO VEGETAL
1/2 CEBOLLA RALLADA
1/2 ZANAHORIA RALLADA
1/4 DE MORRÓN ROJO PICADO
1 TOMATE PELADO Y PICADO
1 TAZA DE LECHE
1 CUCHARADA DE FÉCULA DE MAÍZ

PREPARACIÓN

• Dorar la cebolla en el rocío vegetal hasta que esté transparente. Agregar la zanahoria, el tomate y el morrón picado; tapar y cocinar 10 minutos.

• Incorporar el filete de pescado, tapar y cocinar durante 20 minutos.

• Disolver la fécula de maíz en la leche fría, agregarla a la preparación anterior y cocinar unos minutos más. Retirar, procesar y servir.

La fécula de maíz y la leche se pueden reemplazar por 2 cucharadas de queso blanco cremoso.

6 a 9 meses

para 2 porciones

valor nutritivo:
rico en potasio, fibra
y vitaminas C y E

Pescado a la crema

INGREDIENTES

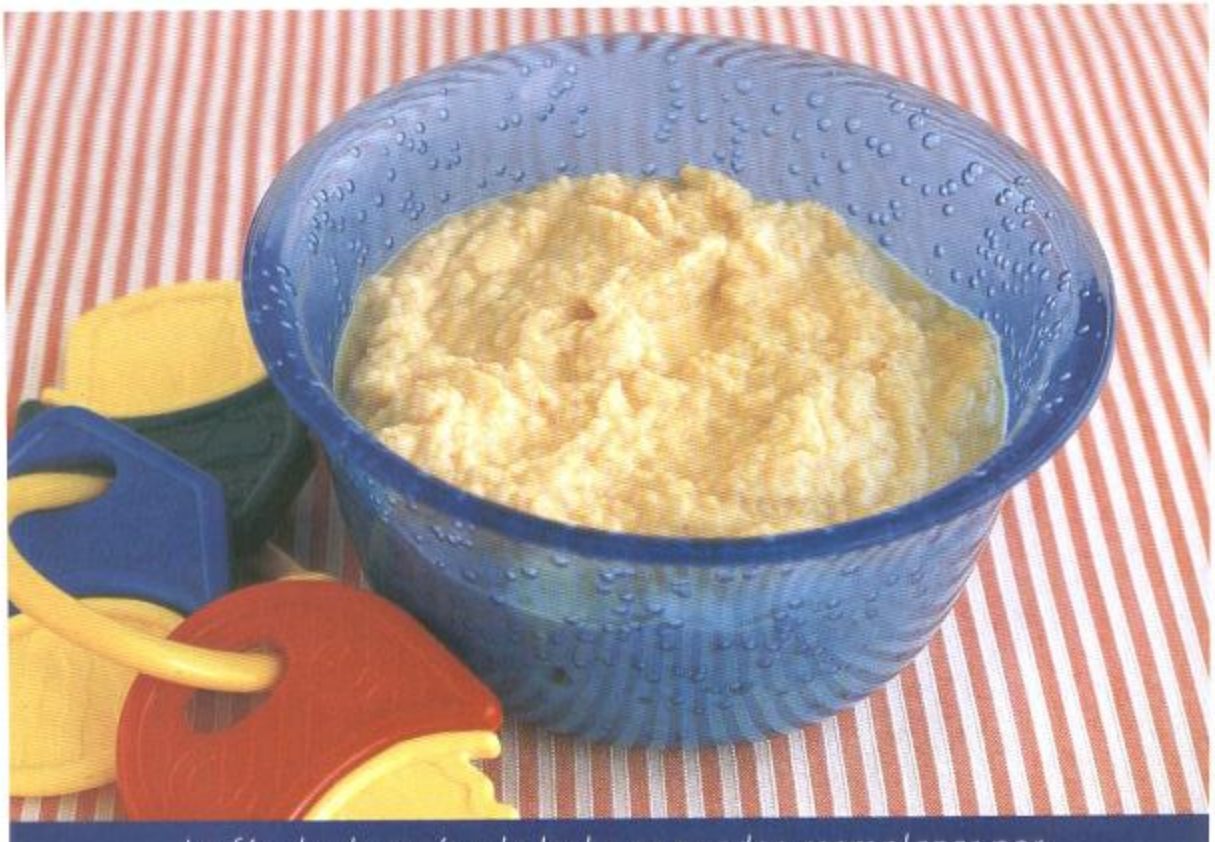
2 FILETES TROZADOS DE PESCADO SIN ESPINAS -LENGUADO, MERLUZA, ÁNGEL, BRÓTOLA, ETC.-
ROCÍO VEGETAL
1/2 CEBOLLA RALLADA
1/2 ZANAHORIA RALLADA
1/4 DE MORRÓN ROJO PICADO
1 TOMATE PELADO Y PICADO
1 TAZA DE LECHE
1 CUCHARADA DE FÉCULA DE MAÍZ

PREPARACIÓN

• Dorar la cebolla en el rocío vegetal hasta que esté transparente. Agregar la zanahoria, el tomate y el morrón picado; tapar y cocinar 10 minutos.

• Incorporar el filete de pescado, tapar y cocinar durante 20 minutos.

• Disolver la fécula de maíz en la leche fría, agregarla a la preparación anterior y cocinar unos minutos más. Retirar, procesar y servir.



La fécula de maíz y la leche se pueden reemplazar por 2 cucharadas de queso blanco cremoso.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

6 a 9 meses

Banana en papillote

para 1 porción

valor nutritivo: rico en potasio y vitamina C

INGREDIENTES

1 BANANA CHICA
JUGO DE 1/2 NARANJA
1 CUCHARADITA DE CANELA EN POLVO

PREPARACIÓN

• Pelar la banana y retirarle las nervaduras. Colocarla sobre un trozo de papel aluminio, espolvorearla con la canela en polvo y rociarla con el jugo de naranja.

• Envolverla con el papel aluminio formando un paquetito y hornear durante 15 minutos.

• Retirar, dejar enfriar y servir.

Esta preparación debe consumirse recién preparada. No es conveniente guardarla, pues con el paso del tiempo se oscurece, cambia el sabor y no es bien aceptada por el bebé.

6 a 9 meses

Hígado y calabaza

para 4 porciones

apto para congelar

valor nutritivo:
rico en proteínas
y hierro

INGREDIENTES

200 G DE HÍGADO
ROCÍO VEGETAL
1 CUCHARADA DE APIO PICADO
1/2 ZANAHORIA RALLADA
1/2 CEBOLLA RALLADA
300 G DE CALABAZA
1 CUCHARADITA DE ACEITE
1 PUÑADO DE PASAS DE UVAS SIN SEMILLAS
1/2 TAZA DE CALDO

PREPARACIÓN

- Con un cuchillo, retirar todas las nervaduras y la piel del hígado. Cuando esté completamente limpio, cortarlo en trozos pequeños y reservarlo.
- Colocar las pasas de uvas en una taza con agua hirviendo y dejarlas en remojo.
- Dorar la cebolla y el apio en el rocío vegetal. Cuando los vegetales estén tiernos, agregarles la zanahoria, el hígado trozado y las pasas de uvas remojadas. Incorporar el caldo, tapar la preparación y llevarla a ebullición entre 30 y 40 minutos.
- Retirarla y procesarla levemente (sin llegar a formar una crema). Reservar.
- Cocinar la calabaza en otro recipiente, agregarle la cucharadita de aceite y pisarla hasta obtener un puré suave y cremoso.
- Unir el puré de calabaza con el hígado y servir una porción.

Para obtener un pastel

Coloque la preparación de hígado en una fuente y cúbrala con el puré de calabaza. Si lo desea, dórela en el horno.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Cómo tratar a un niño difícil a la hora de comer

Las diferentes emociones del niño repercuten directamente sobre su alimentación. La llegada de un hermanito, el comienzo del jardín de infantes y el cambio de las personas que están a su cuidado pueden influir negativamente a la hora de comer. El niño percibe fácilmente la ansiedad de los adultos y, sabiendo que su alimentación es un tema que les preocupa, decide llamar la atención. Cuando el bebé demuestra poco interés por la comida debemos incorporarle lentamente algunas conductas positivas relacionadas con el acto de comer; intentemos que el momento sea agradable, que el niño se sienta útil y que todo parezca un juego, hasta que él mismo comience a abordar el tema. Aquí van algunos consejos que pueden resultar muy útiles:

- **Elegir comidas** simples y presentarlas de un modo atractivo: decorada en el plato, con vajilla colorida y en recipientes adecuados, por ejemplo.
- **Servir porciones** pequeñas, pues las grandes cantidades pueden generar rechazo.
- **Permitir la participación** del bebé en la elaboración de su comida; se le pueden dar alimentos para que ayude a prepararlos o dejar que elija los colores que más le llamen la atención.
- **Permitir** que se ensucie, que meta las manos en la comida y que mezcle con las cucharas. En definitiva, que conozca todo con los ojos y con las manos.
- **Incorporar nuevos** alimentos (sin hacer comentarios) solos o mezclados con productos que él ya conoce y son de su agrado.
- **No pensar** que los alimentos que hoy el niño rechaza nunca serán aceptados. Tener en cuenta que él está en plena formación de gustos y hábitos; por lo tanto, vale la pena esperar unos días, prepararlo de otra manera e intentar su incorporación nuevamente.
- **No angustiarse** si el bebé no termina su plato, ni ofrecerle recompensas para que coma. No darle importancia al tema, retirar lo que dejó y no servirle nada más hasta la próxima comida.
- **Elegir** el mejor momento para que el niño coma. Nunca cuando esté demasiado hambriento o cansado.

Debemos lograr que la hora de comer sea un momento agradable. Propiciar un ambiente ameno, colorido, sin ruidos ni televisión. Se puede acompañar con una música tranquila que al niño lo predisponga positivamente.

9 a 12 meses

Cazuela de pescado

para 4 porciones

apto para congelar

valor nutritivo: aporta proteínas y fósforo

INGREDIENTES

2 FILETES DE MERLUZA SIN ESPINAS
2 TAZAS DE CALDO ROCÍO VEGETAL
1/2 CEBOLLA RALLADA
1 ZANAHORIA PICADA
1 RODAJA DE ANANÁ PICADA
1 PAPA CORTADA EN CUBITOS
1/2 TAZA DE CALABAZA CORTADA EN CUBITOS

PREPARACIÓN

• Dorar la cebolla y el filete en el rocío vegetal.

• Agregar la zanahoria, la papa, la calabaza y el ananá; verter el caldo, tapar y cocinar hasta que los vegetales estén tiernos.

• Retirar, servir una porción y guardar el resto en el freezer.

Si el bebé todavía no mastica bien, procese la cazuela levemente, sin llegar a formar un puré.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

9 a 12 meses

Vegetales
a la crema de queso

para 4 porciones

valor nutritivo: aporta proteínas, fibra y calcio

INGREDIENTES

1 ZANAHORIA GRANDE PELADA
1 ZAPALLITO
1 TOMATE PELADO
2 REBANADAS DE CALABAZA
2 CUCHARADAS DE RICOTA
2 FETAS DE MUZZARELLA
1 CUCHARADA DE FÉCULA DE MAÍZ
1 TAZA DE LECHE
ORÉGANO Y NUEZ MOSCADA

PREPARACIÓN

• Lavar todos los vegetales y cortarlos en rebanadas finas. Colocarlos sobre un papel aluminio, espolvorearlos con orégano y hornearlos hasta que estén blandos. Retirarlos y reservarlos.
• Disolver la fécula de maíz en la leche fría y calentarla, revolviendo continuamente, hasta obtener una crema. Condimentar con la nuez moscada.
• Formar una torre con las verduras y la ricota intercaladas. Cubrir con la crema y terminar con la muzzarella. Gratinar unos minutos en el horno. Retirar y servir tibio.

Este plato no debe servirse caliente, pues el queso guarda mucho calor en su interior y puede quemar el paladar del bebé.

9 a 12 meses

Puré de frutas rojas

para 2 porciones

valor nutritivo: aporta vitaminas, minerales y fibra

INGREDIENTES

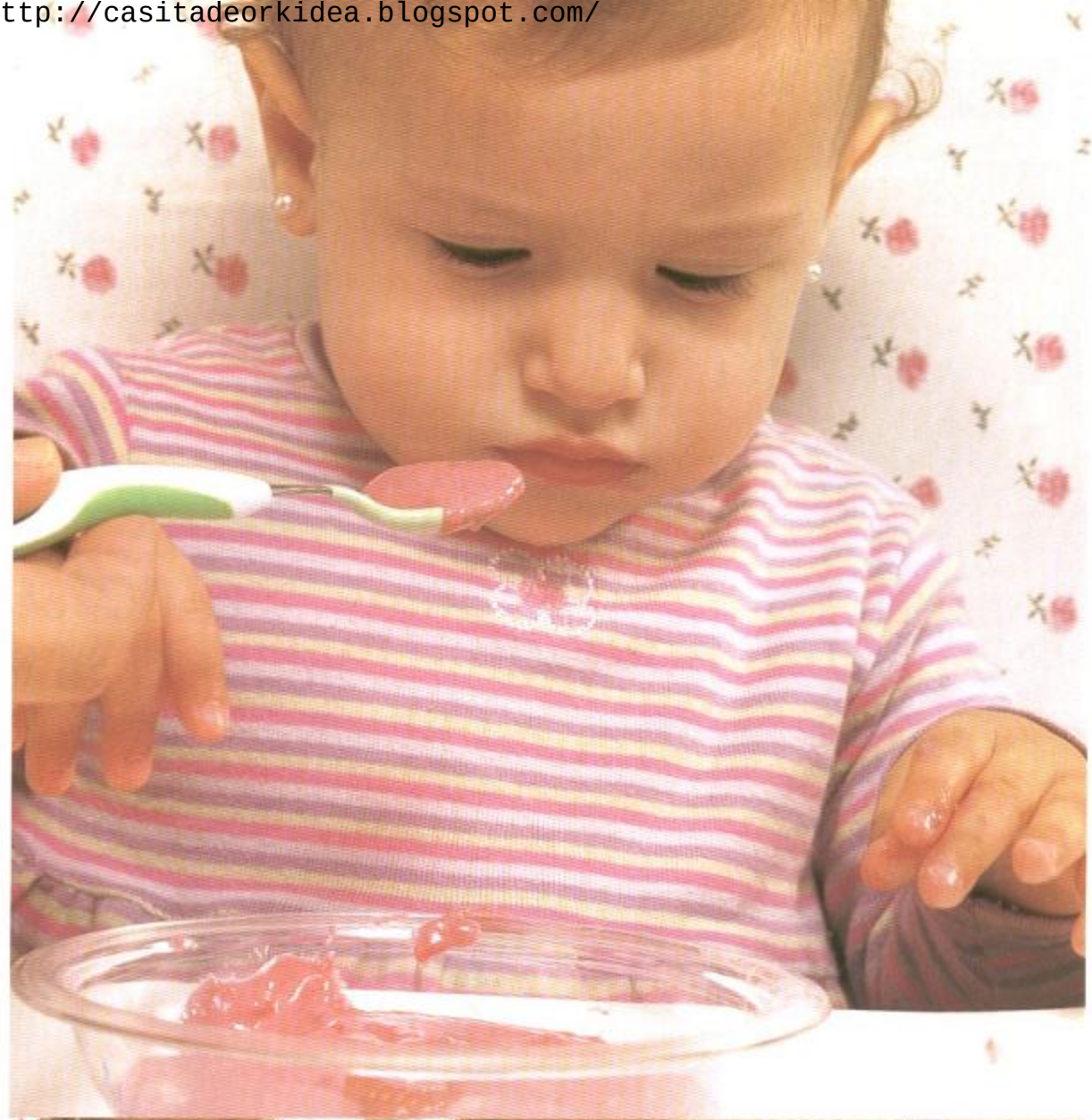
1/2 TAZA DE FRAMBUESAS
1/2 TAZA DE FRUTILLAS
2 CUCHARADAS DE QUESO CREMA

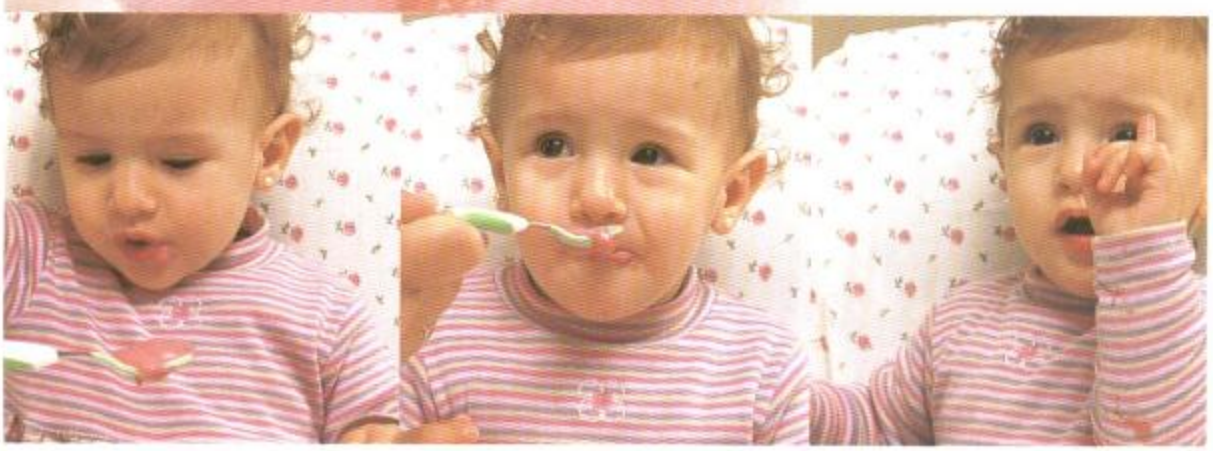
PREPARACIÓN

- Licuar las frambuesas y las frutillas con el queso crema hasta formar un puré suave y cremoso.
- Retirar, decorar con frutas enteras y servir.

No deje de decorar el puré con algunas frutas enteras (aun cuando no pueda comerlas), pues sus formas y colores llaman la atención del bebé logrando una mejor aceptación de la preparación.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/





Los juegos y las formas

En esta etapa el bebé participa activamente en su alimentación: quiere hacer todo solo, a su manera. La hora de comer es un momento de juego y los alimentos son juguetes. Comienza a descubrir colores, formas, sabores y consistencias diferentes. Ya está en condiciones de elegir un trozo de comida y de llevárselo a la boca. Las diferentes expresiones que manifiesta no significan que un alimento le guste más o menos, son reacciones a los sabores (dulce, amargo, agrio, etc.) que reconocen sus papilas; así, puede escupir una comida pero eso no implica que le desagrade. Como consecuencia de una interpretación errónea de los gestos del niño, muchas veces los adultos retiran algún alimento de su dieta creyendo que no le gustó.

Para que el bebé se sienta a gusto en este juego de tomar trozos de alimentos, debemos ofrecerle una variada gama de texturas, colores y sabores, por ejemplo:

- Bastones de vegetales cocidos.
- Formitas de quesos y de pan realizadas con cortantes de diseños infantiles.
- Rodajitas de frutas, como manzana, kiwi, pera y durazno, entre otras.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Crema de pimiento rojo

para 2 porciones

valor nutritivo: aporta proteínas, vitamina C y fibra

INGREDIENTES

1 PIMIENTO ROJO
1/2 CEBOLLA
1 DIENTE DE AJO
2 CUCHARADAS DE RICOTA
2 Ó 3 CUCHARADAS DE LECHE

PREPARACIÓN

• Envolver los vegetales con un papel de aluminio y cocinarlos en el horno. Retirarlos y pelarlos.

• Agregarles la ricota con la leche y procesarlos hasta obtener una crema suave. Condimentarla con una pizca de pimentón dulce y servir.

Crema de brócoli

para 2 porciones

valor nutritivo: aporta calcio y fibra

INGREDIENTES

1 TAZA DE BRÓCOLI COCIDO (FRESCO O CONGELADO)
2 CUCHARADAS DE QUESO CREMA
1 CUCHARADA DE QUESO CHEDDAR RALLADO

PREPARACIÓN

• Colocar los ramilletes de brócoli cocido en la procesadora y agregarle los quesos.

• Procesar todo (agregando leche si fuera necesario) hasta obtener una crema.

Paté de hígado

para 4 porciones

valor nutritivo: aporta hierro y proteínas

INGREDIENTES

250 G DE HÍGADO LIMPIO Y TROZADO
1 CUCHARADA DE CEBOLLA CORTADA EN FINA ⅛ JULIANA
1 CUCHARADA DE QUESO CREMA
1 TAZA DE CALDO

PREPARACIÓN

• Colocar la cebolla en una cacerola, agregarle 2 cucharadas de caldo y cocinarla hasta que esté transparente.

• Retirar prolijamente todas las nervaduras del hígado y cortarlo en cubitos. Incorporarlo a la cebolla y verter el resto del caldo. Tapar la olla y calentar todo hasta que el hígado esté cocido, (no excederse en la cocción, pues la carne se pone dura).

• Retirar del fuego, agregar el queso crema y procesar todo hasta obtener una pasta de consistencia suave y firme.

Alimentos semisólidos

La elección de los alimentos depende de factores familiares y culturales, de creencias, hábitos, etc. Éstos habitualmente confrontan con los requerimientos nutricionales adecuados. Se deben aportar nutrientes que suplan la lactancia a partir de los seis meses de vida.

Momento oportuno

• En los niños alimentados exclusivamente con lactancia, el momento adecuado para introducir semisólidos es a partir del sexto mes de vida. Esta incorporación cumple la función de cubrir nuevas necesidades nutricionales.

• Se elige esta edad teniendo en cuenta varios aspectos:
a) Maduración del aparato digestivo que permita la correcta digestión y absorción de los nutrientes que se ofrecen.
b) Maduración del riñón para una adecuada eliminación de desechos metabólicos.
c) Maduración del sistema nervioso, esto es: adquisición de las funciones neuromotoras y de la postura, capacidad para llevarse las manos a la boca, desaparición del reflejo de protución de la lengua, idoneidad para llevarse alimentos a la boca, etc.
Es muy importante la relación del niño con los adultos que lo alimentan; es fundamental que éstos puedan identificar las señales de hambre y saciedad.

• En los bebés alimentados con fórmula o leche vacuna se pueden introducir semisólidos entre el cuarto y el sexto mes.

• Los niños amamantados no deben recibir semisólidos antes del sexto mes, pues la lactancia cubre los requerimientos de energía necesarios mucho mejor que las papillas. Además, esto produciría un desplazamiento de la lactancia con menor producción de leche. Las comidas que se pueden ofrecer antes del sexto mes son menos nutritivas que la leche materna y contienen vitaminas y minerales con menor biodisponibilidad para su absorción.

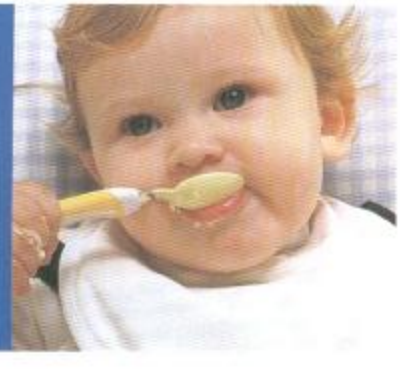
• Otro dato para tener en cuenta es el crecimiento físico del lactante (peso y longitud) que se relaciona con factores genéticos, el aporte calórico y los micronutrientes. Comparados con los niños alimentados exclusivamente a pecho, los bebés que reciben semisólidos precozmente no modifican su crecimiento.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Es la introducción de un alimento sin dejar de lado la lactancia materna. Existe una primera etapa de transición en la que los alimentos son preparados especialmente para el niño pequeño, y otra en la que se incorporan los alimentos familiares, cuando el niño crece. Es claro que a partir del sexto mes la lactancia exclusiva no cubre todos los requerimientos de energía, nutrientes y vitaminas.

Aporte de energías

Es variable, depende de la edad y del consumo de leche materna. Se deben tener en cuenta la frecuencia y la densidad calórica de las comidas, pues el niño autorregula la ingesta según estos factores. A partir del sexto mes se recomienda ofrecer leche materna y una comida; entre el séptimo y el octavo mes: leche materna y dos comidas; entre el noveno y el décimo segundo: leche materna más tres comidas; y durante el segundo año de vida: leche materna y cuatro comidas.



http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Aporte de proteínas

Deben ser de alta calidad biológica y contener todos los aminoácidos esenciales en cantidad suficiente. El aporte mínimo recomendado hasta el primer año es de 1,8 g cada 100 Kcal; entre el primero y el segundo año el porcentaje es un poco inferior. Se recomienda que la proteína a aportar sea un 50% de origen animal, pues la vegetal suele ser deficitaria en ciertos aminoácidos.

Aporte de grasas

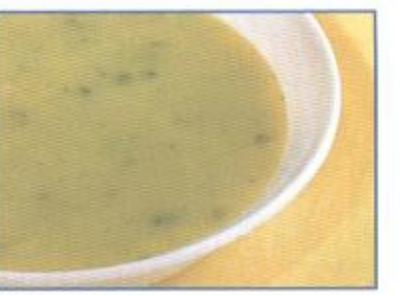
Las calorías provenientes de grasas de alimentos deben representar un 25%, sumadas a las calorías aportadas por la leche humana componen el 40% de la energía total aportada por las grasas (un promedio del 30%).
Hay que tener en cuenta el concepto de calorías vacías, que son aquellas que se producen cuando la dieta es muy rica en grasas e hidratos de carbono con relación al contenido proteico.

Hidratos de Carbono

Se recomienda el aporte de hidratos de carbono complejos, como maíz, arroz y otros cereales. Los azúcares simples (sacarosa) no deben superar el 10% del total.

Aporte de sal

No se debe agregar sal a las comidas. Los alimentos contienen la cantidad de sodio que se necesita para cubrir todos los requerimientos; los cubitos de caldo, las sopas envasadas y los productos enlatados suelen tener sal en exceso.



Fibras

Cuando son excesivas pueden alterar la absorción de algunos micronutrientes, como el hierro, por ejemplo. Se recomienda no superar la proporción de 1 g de fibra cada 100 g de alimento.

DELICIAS CASERAS PARA DISFRUTAR TODOS LOS DÍAS

Una magnífica selección de exquisitas preparaciones para hacer en casa.

Paso a paso
- Budines
- Galletitas
- Soufflés
- Mousse

- Aparición mensual
- **6 números**

EVIA EDICIONES
www.eviaediciones.com

¡NUEVAS COLECCIONES! YA ESTÁN EN TODOS LOS KIOSCOS

En este número
especial **PANTALONES**
- Con pachwork rosa
- Deportivo con tiras
- Con bolsillos desmontables
- Con tiradores

Para el frío
- Tapado
- Camisa
- Pijama
- Variedad de polainas

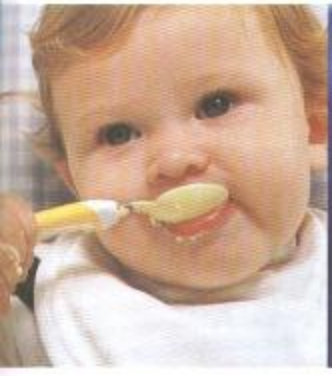
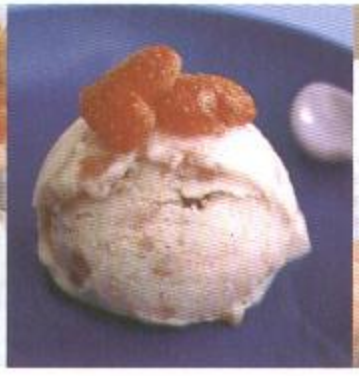
Explicaciones paso a paso y moldes a tamaño real

- Aparición mensual
- **Colección de 4 números**

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Recetas para **12** a **24** meses

Comer de todo

Poco antes de cumplir el primer año, el bebé ya se sienta a la mesa (al principio con su sillita) y está preparado para compartir la comida familiar. Aunque algunas comidas le gustan más que otras, ya come todo tipo de alimentos.

Debemos garantizarle una ingesta equilibrada que incluya hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales; pues de su correcta alimentación depende su crecimiento y desarrollo.

12 a 24 meses

Tarantela

para 4 porciones

valor nutritivo: aporta hidratos de carbono, calcio y proteínas

INGREDIENTES

1/2 MANZANA DELICIOSA
2 VAINILLAS
1 YEMA DE HUEVO
2 CUCHARADAS DE AZÚCAR
2 CUCHARADAS DE FÉCULA DE MAÍZ
2 TAZAS DE LECHE
GOTAS DE ESENCIA DE VAINILLA

PREPARACIÓN

• Pelar la manzana y cortarla en láminas finas.

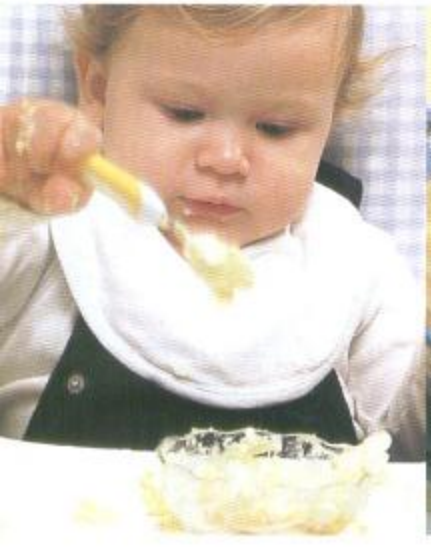
• Colocar la yema de huevo en una olla, agregar el azúcar y mezclar hasta obtener una crema blanquecina.

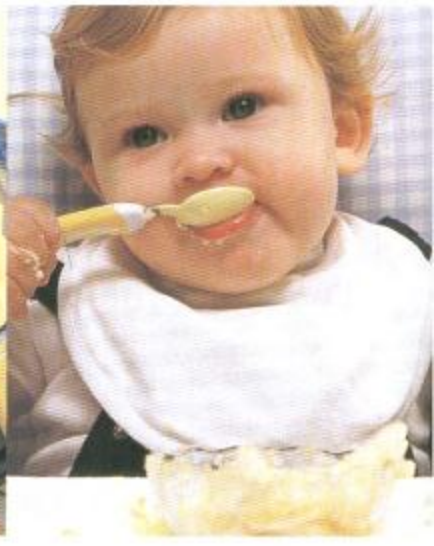
• Incorporar la fécula de maíz y verter la leche lentamente. Calentar la preparación unos minutos a fuego moderado, removiendo constantemente, hasta su ebullición.
• Incorporarle la esencia de vainilla y retirarla.

• Distribuir las láminas de manzanas en compoteras, acomodar las vainillas arriba y taparlas con la crema.

• Dejar enfriar en la heladera.

• Servir el postre sin procesar, pues queda muy tierno.

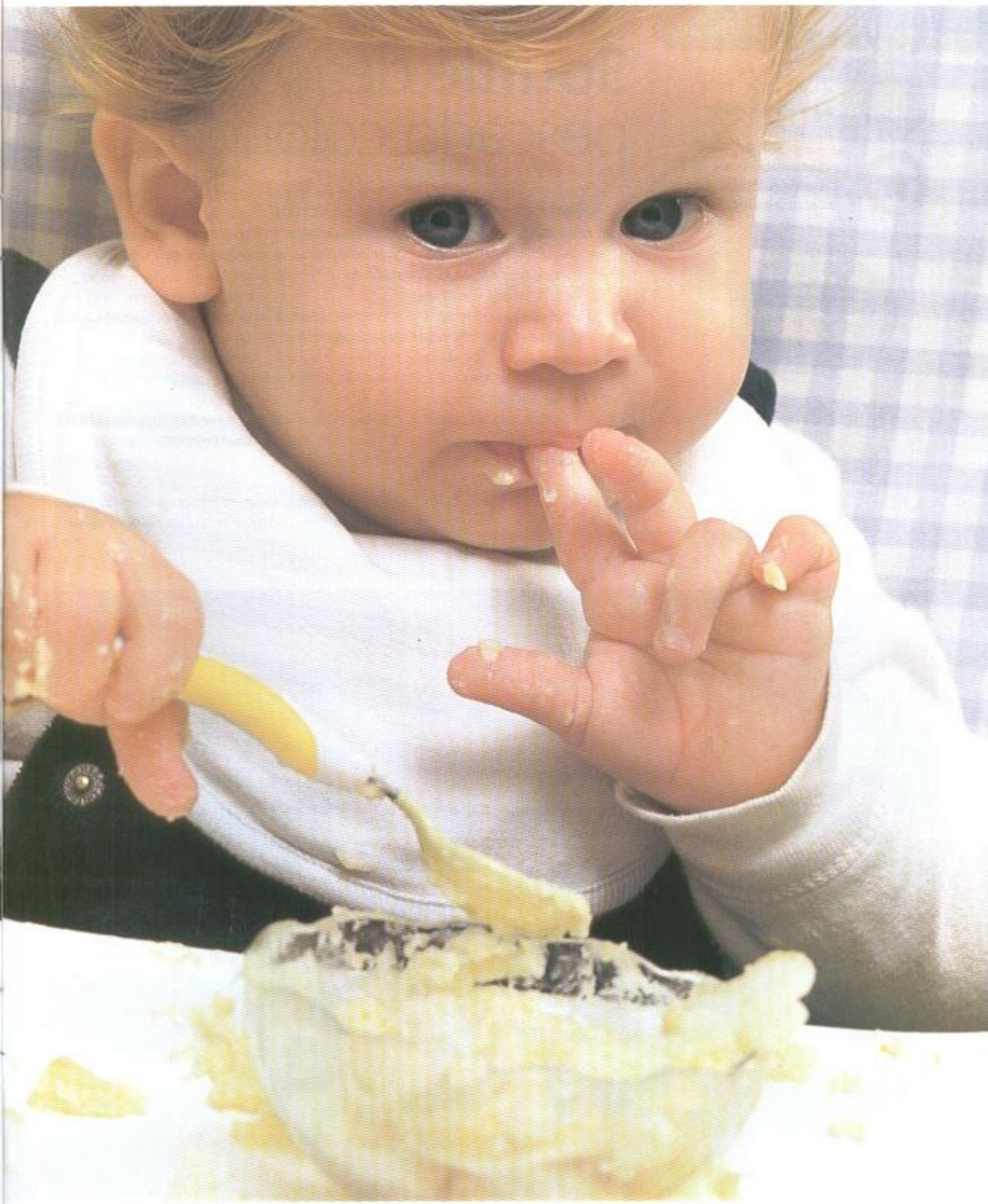




Higiene y Seguridad

Cubra con film o tape todos los alimentos que va a guardar. De esta forma evitará que se contaminen unos a otros.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/



12 a 24 meses

para 2 porciones

valor nutritivo:
aporta proteínas,
hierro y ácido fólico

Soufflé de pescado colorido

INGREDIENTES

1 FILETE GRANDE DE PESCADO SIN ESPINAS
1 CEBOLLA RALLADA
ROCÍO VEGETAL
2 CLARAS DE HUEVO
1 CUCHARADA DE FÉCULA DE MAÍZ
100 ML DE LECHE
1/2 TAZA DE BRÓCOLI COCIDO
1/2 ZANAHORIA RALLADA

PREPARACIÓN

• Dorar la cebolla en el rocío vegetal. Agregar el pescado, el brócoli y la zanahoria rallada. Cocinar todo en un recipiente tapado.

• Disolver la fécula en la leche fría y calentarla hasta que rompa el hervor.

• Mezclar ambas preparaciones y procesarlas.

• Batir las claras a punto nieve e incorporarlas a la preparación anterior con movimientos suaves y envolventes.

• Volcar la mezcla en un molde aceitado y hornearla a baño de María, a fuego lento. Desmoldar y servir.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

12 a 24 meses

Muesli con frutas

para 4 porciones

valor nutritivo: aporta proteínas, hierro, zinc y ácido fólico

INGREDIENTES

1 TAZA DE OREJONES A ELECCIÓN -DURAZNOS, PERAS O CIRUELAS-
1 CUCHARADA DE PASAS DE UVAS SIN SEMILLAS
1/2 TAZA DE COPOS DE AVENA
1/2 TAZA DE COPOS DE TRIGO
1 CUCHARADA DE FRUTAS SECAS A ELECCIÓN - ALMENDRAS, NUECES O AVELLANAS-
JUGO DE MANZANA
1/2 MANZANA PICADA U OTRA FRUTA FRESCA

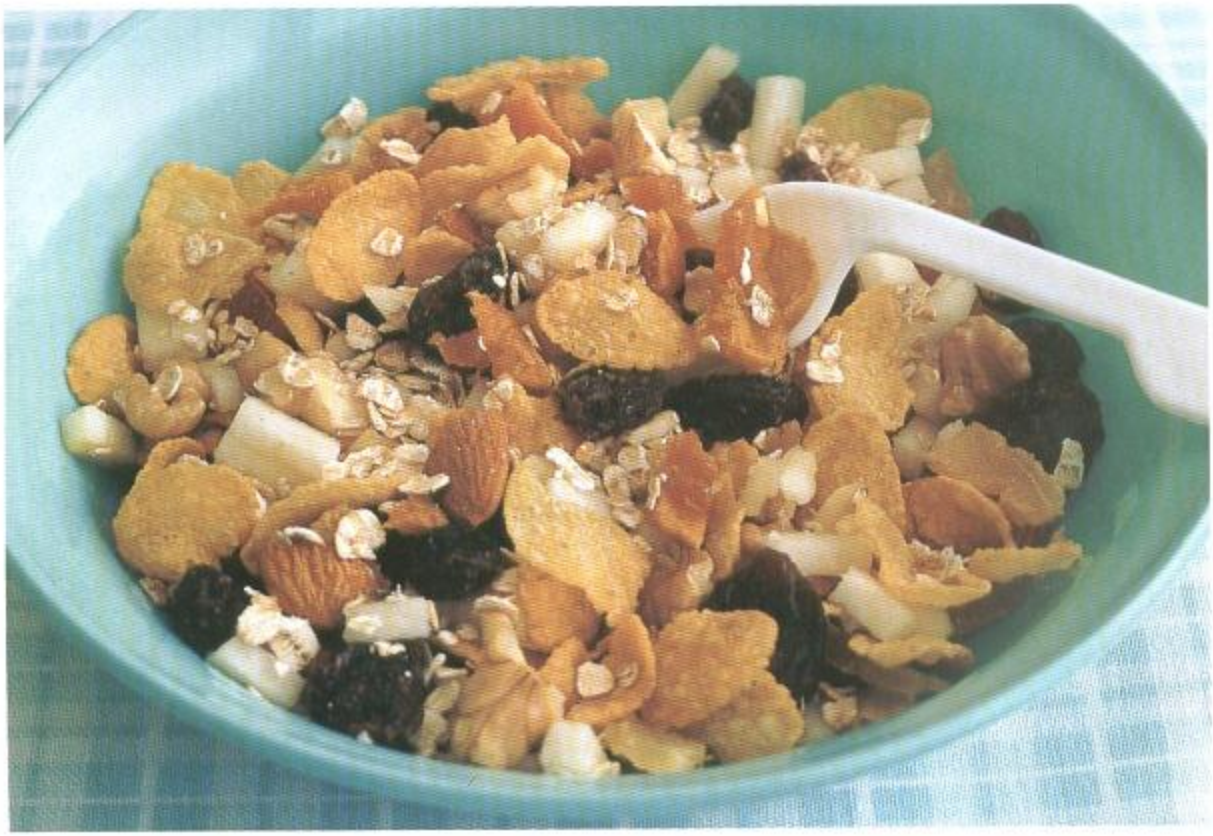
PREPARACIÓN

• Colocar los orejones, los copos, las pasas y las frutas secas en un recipiente con el jugo de manzana y dejarlos reposar durante una noche. A la mañana siguiente, agregar la manzana o la fruta elegida, mezclar y servir.

OPCIÓN

Si lo desea, puede hidratar el muesli con leche o yogur.

La mezcla de copos y frutas secas se puede preparar con anticipación. En el momento de servirla, combínela con las frutas que prefiera e hidrátela a gusto. Este es el desayuno ideal.



12 a 24 meses

para 2 porciones

apto para congelar

Valor nutritivo: aporta hidratos de carbono, calcio y proteínas

Helado de frutillas

INGREDIENTES

150 G DE FRUTILLAS
4 FRUTILLAS PARA DECORAR
100 G DE RICOTA
2 CUCHARADAS DE CREMA DE LECHE
2 CUCHARADAS DE AZÚCAR

PREPARACIÓN

• Lavar las frutillas, retirarles los cabitos, picarlas y colocarlas en un recipiente.

• Agregar el azúcar, tapar el recipiente y llevar a ebullición durante 3 minutos a fuego mínimo. Si es necesario, agregar un poquito de agua.

• Colocar en la licuadora, incorporar la ricota junto con la crema de leche y procesar hasta que quede una sustancia bien homogénea.

• Llevar al freezer. Servir una bochita y decorarla con las frutillas.

Esta preparación puede elaborarse con la fruta que desee; elija preferentemente una de estación.

Higiene y Seguridad

Fraccione en porciones y luego rotule con nombre y fecha todas las comidas que va a congelar. Evite utilizarlas en fechas posteriores a las recomendadas.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

Bocadillos coloridos

12 a 24 meses

valor nutritivo: aporta hierro, proteínas y fibra

INGREDIENTES

PAN LACTAL BLANCO
O NEGRO
FIGAZA ÁRABE
HUEVO DURO
LECHUGA
TOMATE
MAYONESA
POLLO COCIDO Y PICADO
QUESO DE MÁQUINA
QUESO CREMA
PIMIENTOS ROJO Y VERDE
ATÚN DESMENUZADO

PREPARACIÓN DE CANAPÉS

• Cortar varias formitas de pan lactal y untarlas con mayonesa. Decorarlas a gusto con todos los ingredientes (ejemplo: queso de máquina y una florecita de pimiento rojo y verde).
• También se pueden cortar animalitos de pan, untarlos con queso blanco, espolvorearlos con huevo duro picado y decorarlos.

PREPARACIÓN DE ARROLLADITOS

• Tomar dos rebanadas finas de pan y quitarles los bordes. Superponerlas levemente y aplastarlas con el palo de amasar hasta que queden unidas. Untarlas con atún mezclado con mayonesa y queso crema, o cualquier otra pasta. Enrollar y dividir en porciones.
• Decorar a gusto.

Con el niño

• Permita que el niño decore él mismo sus bocaditos.
• Seguramente creará diseños muy originales y coloridos.

PREPARACIÓN DE BOLSITAS DE PAN ÁRABE

• Calentar una figaza árabe, cortarla por la mitad y rellenarla con una pasta de pollo, mayonesa, lechuga cortada en pequeña Juliana y tomate picado.

Para rellenar

• Las combinaciones de ingredientes pueden ser infinitas. Sólo hay que dejar volar la imaginación.

La realización de estos bocadillos es la mejor excusa para que el niño participe en la elaboración de su comida. La tarea es rápida, fácil y no presenta riesgos, pues no se requiere cocción. La manipulación de los alimentos es lo que más atrae a los pequeños. Cuando trabaje con su niño, no se olvide de lavarle bien las manos antes de comenzar.

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

12 a 24 meses

Formitas de pollo

para 2 porciones

valor nutritivo: aporta proteínas y fibra

apto para congelar

INGREDIENTES

1 TAZA DE POLLO COCIDO DESMENUZADO
1 CUCHARADA DE QUESO CHEDDAR RALLADO
1 CUCHARADA DE MANZANA RALLADA
1 HUEVO BATIDO
1/2 TAZA DE PAN RALLADO

PREPARACIÓN

- Mezclar el pollo con la manzana, el queso rallado y la mitad del huevo batido hasta obtener una masa homogénea.
- Formar patitas o animalitos y pasarlos por el resto del huevo batido y el pan rallado.
- Cocinarlas en el horno o freírlas con aceite de primera fritura.

Para congelarlas

Guarde las formitas en el freezer crudas o cocidas.

glosario

Para facilitar la lectura de nuestra revista, le brindamos algunas equivalencias de ciertos términos usados en esta publicación. El uso de uno u otro depende de las formas que toma la lengua española en los distintos países.

ARVEJAS / GUISANTES / CHICHAROS
BANANA / PLÁTANO
BATATA / BONIATO / CAMOTE
CALABAZA / ANCO
CEBOLLA DE CAMBRAY
CEBOLLA DE VERDEO / CEBOLLETA /
CHOCLO / MAÍZ / ELOTE DESGRANADO / MAZORCAS
DAMASCO / ALBARICOQUE / CHABACANO
DURAZNO / MELOCOTÓN
FRUTILLAS / FRESAS
HUESO / CAROZO
JUDÍAS / POROTOS
JUGO / ZUMO
NABOS / CHIRIVÍAS
PALTA / AGUACATE
PAN LACTAL / PAN DE MOLDE
PAPA / PATATA
REPOLLO / COL
RICOTA / REQUESÓN
ZAPALLITO / CALABACÍN

Equivalencias de peso y volumen de las medidas empleadas

1 cucharadita	5-7 gramos
1 cucharada (sopera)	20 gramos
1 vaso	200 cc
1 taza (café con leche)	250 cc

Equivalencias de peso de las unidades de frutas y verduras utilizadas

1 unidad chica	100 gramos
1 unidad mediana	150 gramos
1 unidad grande	200 gramos

Agradecimientos

Creciendo MODA BABY STORE

Av. Santa Fé 2758 Capital • Av. Cabildo 1701 Capital • Av. Rivadavia 6654 Capital • Unicenter Shopping Martínez • Int. Bullrich 345 Capital

Definiciones

Caloría: unidad utilizada para expresar el valor calórico o energético de la comida. Las calorías provienen de los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas.

Fibra: porción no digerible de las frutas, las verduras, los cereales y los granos. Su presencia es importante en la alimentación diaria.

Hábito alimentario: patrón utilizado por un individuo o un grupo para elegir, preparar y consumir alimentos. Es una resultante de las influencias familiares, culturales, económicas y religiosas.

Nutrientes: sustancias de los alimentos necesarias para la vida. Los nutrientes son: las proteínas, las grasas, los hidratos de carbono, los minerales, las vitaminas y el agua.

Vitaminas: sustancias esenciales que intervienen en los procesos y funciones orgánicas.

Mineral: sustancia esencial que se encuentra en pequeñas cantidades. Es necesaria para construir y reparar el tejido corporal, controlar las funciones del organismo o para ambos fines. El calcio, el hierro, el magnesio, el fósforo, el potasio, el sodio y el zinc son minerales esenciales en la nutrición humana.

Suplementación: es la adición de uno o más nutrientes (aun cuando estén presentes de forma natural) a los alimentos. Se han utilizado los términos "adicionado con vitaminas o minerales" y "fortificado" para indicar productos con suplementos.

A nuestros lectores

Si usted tiene comentarios, preguntas o desea información adicional sobre esta publicación, por favor póngase en contacto con nosotros en las siguientes direcciones:

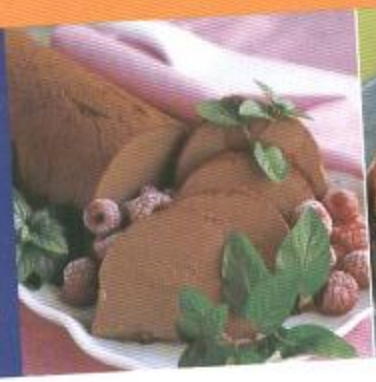
- Por correo: J.B. Alberdi 2541. Planta Alta Olivos (B1636FQI)
- Por teléfono o fax: 4797-6210 / 4837-0092
- Por e-mail a: comidabebes@eviaediciones.com

Te esperamos en
www.eviaediciones.com
info@eviaediciones.com

http://casitadeorkidea.blogspot.com/

¡ya salió!

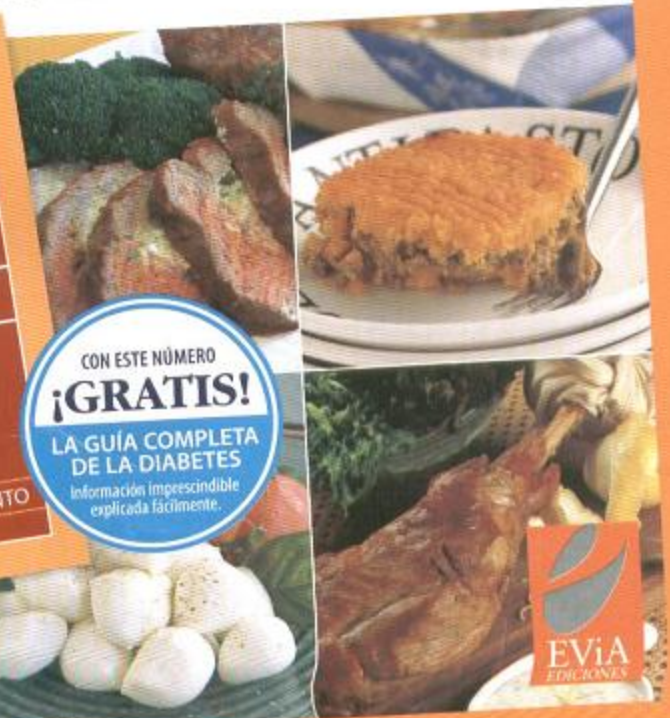
UNIVERSIDAD FAVALORO



Cocina Clásica *para* Diabéticos 1

Recetas sabrosas e información médica *actualizada*

UNIVERSIDAD FAVALORO
DIABETES
GUÍA COMPLETA
Para conocer a fondo la diabetes, controlarla y mejorar la calidad de vida.
PREVENCIÓN y TRATAMIENTO
ARGENTINA $ 4.90



CON ESTE NÚMERO ¡GRATIS! LA GUÍA COMPLETA DE LA DIABETES
Información imprescindible explicada fácilmente.

EVIA EDICIONES

COLECCIÓN DE 10 NÚMEROS
• APARICIÓN QUINCENAL •

CON ESTE NÚMERO ¡GRATIS!

LA GUÍA COMPLETA DE LA DIABETES

Información imprescindible para comprenderla, prevenirla y tratarla.

UNA NUEVA COLECCIÓN

CON RECETAS SABROSAS E INFORMACIÓN MÉDICA ACTUALIZADA.

• 10 números • Aparición quincenal

En el próximo número

Comida para bebés

3

Nutrición, alimentación y cocina para bebés de **4** a **24** meses

Más recetas novedosas,

saludables y ricas para despertar el paladar del bebé.

OPINIÓN MÉDICA

- **Constipación:** principales causas y tratamiento actual.
- **Vitaminas:** incorporación dietaria y funciones en el organismo.
- **Anemia:** sepa cuándo el aporte de hierro de los alimentos es insuficiente.

Una colección de 4 números

EVIA EDICIONES

http://casitadeorkidea.blogspot.com/